

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 24 » мая 2023 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДТДМ  
Т.В. Радченко  
« 24 » мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 3 года (864 часа)

**Возрастная категория:** от 7 до 17 лет

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер программы в АИС «Навигатор» 3465**

Разработчики-составители:  
Смалько Виктор Павлович,  
Романов Олег Вячеславович  
педагоги дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Актуальность программы	4 стр.
3.	Уровень программы. Объем и сроки реализации.	6 стр.
4.	Цель. Задачи программы.	8 стр.
5.	Планируемые результаты.	9 стр.
6.	Учебно-тематический план (1; 2; 3 года обучения).	10-17 стр.
7.	Содержание учебно-тематического плана.	17-29 стр.
8.	Условия реализации программы	29 стр.
9.	Формы аттестации	29 стр.
10.	Методическое обеспечение.	31стр.
11.	Список литературных источников. Интернет-ресурсов.	36 стр.
12.	<b>Приложения №1- №5</b> - Инструкция по ТБ; - Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки; - Планируемые показатели соревновательной деятельности; - Рекомендации педагогу (тренеру).	37-52 стр.

## Пояснительная записка

Самбо — это вид спортивного единоборства, а также система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья детей и подростков, способствуя повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, развивая формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» *физкультурно-спортивной* направленности разработана на основе нормативных требований по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций («Самбо» Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005).

Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной программы представлены в нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

*в соответствии с:*

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

- Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Актуальность программы.** Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо - ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств. Это отечественный вид борьбы, включающий в себя элементы многих национальных видов, и являющийся близким по духу, философии и идеологии большинству россиян.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Являясь основой подготовки спортивного резерва, образовательный цикл программы базируется на принципах, направленных на непрерывность организации многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов и достижение ими высших результатов в самбо, рассчитанный на 8 лет.

**Педагогическая целесообразность.** Всесторонняя подготовка в самбо имеет, как огромное оздоровительное, так и воспитательное значение в развитии и формировании детского организма, определяет становление его личностных - волевых и нравственных качеств, приобщает их к опыту социальных отношений, способствует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям. Самбо является действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения и эффективной формой подготовки молодежи к учебной и трудовой деятельности.

Организация тренировочного процесса в самбо определяется именно спецификой системы соревнований самбо, которые проводятся в разных возрастных группах, в зависимости от весовых категорий. Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом. Основные определения и понятия в данной программе:

1. спортивная борьба;
2. здоровый образ жизни;
3. техника безопасности и профилактика травматизма;
4. самоконтроль;
5. техника и тактика борьбы;
6. соревнования, правила соревнований;
7. общая физическая подготовка;
8. специальная физическая подготовка;
9. судейская практика.

**Отличительные особенности программы.** Во многих странах мира неуклонно растет популярность этого вида спорта, привлекательность которого объясняется, прежде всего, эффективностью его воздействия на формирование и совершенствование личности человека и в его прикладном значении. Как вид спорта самбо выделяет свои - составные части, включающие в себя спортивное и боевое самбо. Суть спортивного самбо, сводится к поединку двух спортсменов, вступивших в единоборство, главной задачей которых, является стремление добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и при этом остаться, стоя на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным. В боевом самбо поединки, проводимые

по Правилам соревнований, наиболее приближены к реальному бою и, в основе своей, являются моделью подлинного поединка за право на жизнь.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, желающих заниматься самбо. Зачисляются дети желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и заявление от родителей. Учебные группы комплектуются с учетом физической и спортивно-технической подготовленности и возраста. При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения индивидуальных способностей, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Программа предполагает быструю адаптацию вновь прибывших детей в любой временной период учебного года. Немаловажно обязательное сотрудничество педагогов и родителей (лица, их заменяющие). Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, ТЖС. **Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и заявления от родителей очно.

**Уровень программы** базовый и направлен на освоение определенного вида деятельности (самбо), развитие спортивно – технических навыков и способностей, формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям.

**Объем и сроки реализации:** Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 288 часов в год (36 уч. недель), всего программа предусматривает 3 года обучения - 864 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (академический час – 40 мин, с перерывом 5-10 мин.) и один раз в неделю 2 часа. Летом, чтобы не потерять спортивные навыки, занятия продолжаются по программе «Самозащита без оружия».

**Основная форма занятий** – тренировочное занятие, контрольные занятия, спортивные состязания. Занятия проводятся в группах, тренировочные занятия рассчитываются в академических часах, с учетом возрастных особенностей самбистов и этапа спортивной подготовки.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся. Расписание занятий, в целях установления более благоприятного режима для тренировок и отдыха обучающихся, составляется с учетом обучения детей в общеобразовательных организациях и других учреждениях.

**Форма обучения** – очная. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика учащихся (спортсменов);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

*Теоретические занятия* проводятся в форме бесед. *Практический материал* программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основой тренировочного процесса в самбо являются тренировочные занятия:

- *групповые* - групповые практические тренировочные занятия по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке и теоретические занятия. Этой формой занятий создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно - сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Допускается объединение в одну группу спортсменов разных по спортивной подготовке, с условием, что разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов. Учащимся, не выполнившим требований, предъявляемых программой, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовке.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного педагога (тренера по виду спорта самбо) может привлекаться дополнительно второй педагог по общей физической и специальной физической подготовке при работе с группой учащихся.

**Цель программы:** создание условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепления здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- обучение элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- развитие физических качеств учащихся, кондиционных и

координационных способностей;

- освоение основных понятий, классификаций и терминологий гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;

**Личностные:**

- развитие физических качеств, укрепление здоровья;  
- формирование осанки и корректировка функциональных возможностей;  
- воспитание чувства патриотизма, морально-волевых и нравственных качеств.

**Метапредметные:**

- профилактика вредных привычек и правонарушений;  
- развитие устойчивой мотивации заниматься данным видом спорта, активно участвовать в соревнованиях, в общественной жизни города.  
- организация активного отдыха, восстановительных мероприятий.

### **Планируемые результаты программы**

**Предметные:**

- освоить систему знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;  
- развить физические способности и качество возможностей;  
- знать и владеть основами борьбы Самбо.

**Личностные:**

- укрепить здоровье, воспитать морально-волевые и нравственные качества личности;  
- сформировать нравственные чувства, стойкое убеждение, собственный взгляд, выбор идеалов.

**Метапредметные:**

- проявить устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

### **Воспитательная работа с коллективом обучающихся объединения**

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **План воспитательной работы**

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	сентябрь	Организация презентации клуба.
2	Общекультурное направление,	«Будем знакомы»	сентябрь	Родительское собрание



	семейное воспитание			
3	Патриотическое направление	«Мы за мир»	В течении учебного года	Беседы
4	Физкультурно-спортивное направление	Участие в городских соревнованиях	Согласно положению	Соревнования
5	Общекультурное направление	Профилактические занятия о здоровом образе жизни	Весь период	Беседы

### Первый год обучения

**Цель первого года обучения:** ознакомление с борьбой Самбо.

**Задачи:**

- развитие физических возможностей, выявление задатков и способностей;
- привитие знаний по технике безопасности в данном виде спорта (избежание травм);
- овладение основами техники и тактики самбо;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу.</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. <b>Входная диагностика знаний, умений и навыков</b> История возникновения самбо	4	2	2	Беседа, наблюдение. Тестирование
2	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра Упражнения на укрепление задней поверхности бедра Упражнения на укрепление	60	0	60	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет сдачи нормативов по ОФП

	икроножных мышц Упражнения на укрепление икроножных мышц Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.				
3	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	57	0	57	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет по специальной физической подготовке
4	<b>Общеразвивающие физические упражнения.</b> Упражнения на развитие гибкости Шпагат продольный и поперечный Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Упражнения со скамейкой. Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата Упражнения на развитие координации Упражнения на развитие выносливости	43	0	43	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.  Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
5	<b>Самостраховка (умение правильно падать).</b> Инструктаж по ТБ при выполнении страховки (индивидуально) Инструктаж по ТБ при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки на спину, на бок. Выполнение страховки с партнером	54	2	52	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.  Зачет по выполнению элементов самостраховки
6	<b>Выполнение простейших бросков.</b> Инструктаж по ТБ, правила	54	2	52	Зачет выполнению бросковой

	<p>поведения при выполнении элементов бросковой техники. Исходная стойка классический захват. Элементы «сваливания». Борьба с партнером . Заход за спину партнера. Изучения положения «партер». Работа с партнером (страховка). Удержание партнера с боку. Удержание партнера сверху, без контроля ног. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Задняя подножка, классический захват за кимоно. Проход в ноги из основной стойки. Передняя подножка, классический захват за кимоно. Бросок «плечо». Работа с партнером (страховка). Положение стойки и положение Партер. Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях.</p>				<p>техники и элементов самостраховки.</p> <p>Соревнования по борьбе.</p>
7	<p><b>Игровые занятия.</b></p> <p><b>Психологическая подготовка.</b></p>	16	2	14	<p>Беседы по пройденным темам. Отработка полученных навыков</p>
<b>Итого:</b>		<b>288ч.</b>	<b>8</b>	<b>280</b>	

### Планируемые результаты первого года обучения:

*Метапредметные:*

– знать простейшие элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

*Личностные:*

– сформировать морально – волевые качества.

*Метапредметные:*

- привить интерес к систематическим занятиям самбо.

### Второй год обучения

**Цель:** подготовка к участию в соревнованиях.

**Задачи:**

- отработка правильных технических действий, выполнение бросков.
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики самбо;

- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	<b>Введение в программу.</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. <b>Физическая культура и спорт в России.</b>	2	1	1	Беседа, наблюдение. Тестирование
2	<b>«Общая физическая подготовка»</b> Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра Упражнения на укрепление задней поверхности бедра Упражнения на укрепление икроножных мышц Упражнения на укрепление икроножных мышц Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	62	0	62	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет сдачи нормативов по ОФП
3	<b>«Специальная физическая Подготовка»</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	62	0	62	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет по специальной физической подготовке
4	<b>«Общеразвивающие физические упражнения»</b> Упражнения на развитие гибкости Шпат продольный и	50	0	50	Групповые учебные и учебно-тренировочные

	<p>поперечный</p> <p>Упражнения на развитие мышц ног.</p> <p>Упражнения со скалкой.</p> <p>Упражнения со скамейкой.</p> <p>Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук.</p> <p>Упражнения на развитие вестибулярного аппарата</p> <p>Упражнения на развитие координации</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p>				<p>занятия комплексной направленности.</p> <p>Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.</p>
5	<p><b>«Самостраховка (умение правильно падать)»</b></p> <p>Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально)</p> <p>Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером</p> <p>Выполнение страховки на спину, на бок.</p> <p>Выполнение страховки с партнером</p>	50	2	48	<p>Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.</p> <p>Зачет по выполнению элементов самостраховки</p>
6	<p><b>«Выполнение простейших бросков»</b></p> <p>Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника.</p> <p>Исходная стойка классический Захват.</p> <p>Элементы «сваливания».</p> <p>Борьба с партнером .</p> <p>Заход за спину партнера.</p> <p>Изучения положения «партер».</p> <p>Работа с партнером (страховка).</p> <p>Удержание партнера с боку.</p> <p>Удержание партнера сверху, без контроля ног.</p> <p>Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.</p> <p>Задняя подножка, классический захват за кимоно.</p> <p>Проход в ноги из основной стойки.</p> <p>Передняя подножка, классический захват за кимоно.</p> <p>Бросок «плечо».</p> <p>Работа с партнером (страховка).</p>	50	2	48	<p>Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.</p> <p>Соревнования по борьбе.</p>

	Положение стойки и положение Партер. Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях.				
7	«Психологическая подготовка» Инструкторская и судейская практика. Игровые занятия. Участие в соревнованиях (в соответствии с планом)	12	2	2 4 4	Отработка полученных навыков
<b>Итого:</b>		<b>288 ч.</b>	<b>7</b>	<b>281</b>	

### Планируемые результаты второго года обучения:

*Метапредметные:*

- владеть терминами самбо, правил безопасности при выполнении отдельных приёмов, правил страховки;
- уметь выполнять разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо; страховки.

*Личностные:*

- развить умения правильного поведения в коллективе, уметь анализировать свои ошибки, исправлять их.

*Метапредметные:*

- развить устойчивый интерес к борьбе самбо, как способу самовыражения;
- проявлять желание к активному участию в соревнованиях.

### Третий год обучения:

**Цель 3 года обучения:** выполнение комбинационных действий в борьбе лежа и в борьбе стоя.

**Задачи:**

- развитие быстроты, скорости, реакции, усовершенствование умений переключаться;
- совершенствование общих и специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики самбо;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- демонстрация высоких спортивных результатов в спортивных соревнованиях.

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	

1	<b>Введение в программу.</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. <b>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.</b>	2	1	1	Беседа, наблюдение. Тестирование
2	<b>«Общая физическая подготовка»</b> Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра Упражнения на укрепление задней поверхности бедра Упражнения на укрепление икроножных мышц Упражнения на укрепление икроножных мышц Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	58	0	58	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет сдачи нормативов по ОФП
3	<b>«Специальная физическая Подготовка»</b> Упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса	60	0	60	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия.  Зачет по специальной физической подготовке
4	<b>«Общеразвивающие физические упражнения»</b> Упражнения на развитие гибкости Шпат продольный и поперечный Упражнения на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Упражнения со скамейкой. Упражнения на развитие и укрепление мелкой моторики рук. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата Упражнения на развитие	40	0	40	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.  Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

	координации Упражнения на развитие выносливости				
5	<b>«Самостраховка (умение правильно падать)»</b> Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки (индивидуально) Инструктаж по ТБ, при выполнении страховки с партнером Выполнение страховки на спину, на бок. Выполнение страховки с партнером	50	0	50	Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности.  Зачет по выполнению элементов самостраховки
6	<b>«Выполнение простейших бросков»</b> Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении элементов бросковой техника. Исходная стойка классический Захват. Элементы «сваливания». Борьба с партнером . Заход за спину партнера. Изучения положения «партер». Работа с партнером (страховка). Удержание партнера с боку. Удержание партнера сверху, без контроля ног. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног. Задняя подножка, классический захват за кимоно. Проход в ноги из основной стойки. Передняя подножка, классический захват за кимоно. Бросок «плечо». Работа с партнером (страховка). Положение стойки и положение Партер. Бросок проход в одну ногу. Борьба на коленях.	54	2	52	Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.  Соревнования по борьбе.
7	<b>Инструкторская и судейская практика.</b> <b>Игровые занятия.</b> <b>Участие в соревнованиях</b> (в соответствии с планом)	24	0	4 10 10	Отработка полученных навыков
<b>Итого:</b>		<b>288</b>	<b>3</b>	<b>285</b>	



## **Планируемые результаты третьего года обучения:**

### *Метапредметные:*

- выполнять простые элементы борьбы самбо.

### *Личностные:*

- уметь сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность,
- развить физические способности.

### *Метапредметные:*

- сформировать потребность в самостоятельных занятиях самбо.

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **Раздел №1 «Введение в программу»**

#### Занятие 1.

Теория: Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе на учебный год.

Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье (закаливание; режим и питание). Оказание первой медицинской помощи.

#### Занятие 2.

Контроль: Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся (контрольные упражнения).

#### Занятие 3.

Теория: История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба как старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса; крупнейшие соревнования по борьбе самбо в России; массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

### **Раздел № 2 «Общая физическая подготовка»**

#### Занятие 4-5.

Теория: Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями.

#### Занятие 6-7.

Теория: Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.

#### Занятие 8-9.

Теория: Упражнения на укрепление задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т.д.

#### Занятия 10-12

Теория: Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.

#### Занятие 13-14

Теория: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека.

Практика: Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.

#### Занятие 15.

Контроль: Зачет, сдача нормативов по ОФП.

### **Раздел № 3 «Специальная физическая подготовка»**

#### Занятие 16-17

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами самбо. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

#### Занятие 18-20

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

Практика: Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами самбо. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения

головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

#### Занятие 21

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление кисти рук.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а так же сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела.

#### Занятие 22-24

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Влияние упражнений с утяжелителями на укрепление мышц ног.

Практика: Разминка Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног.

#### Занятие 25-26

Теория: Инструктаж по ТБ, правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса.

Практика: Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа. Упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание. Попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче; подъем ног сидя на скамье. Повороты туловища лёжа на мяче; повороты туловища стоя с гимнастической палкой; боковое скручивание; боковое скручивание на наклонной скамье.

#### Занятие 27.

Контроль: Зачет. Состязание.

### **Раздел № 4 «Общеразвивающие физические упражнения»**

#### Занятие 28.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности учащихся.

Гибкость - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.

### Занятие 29-31.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### Занятие 32-33.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие мышц ног, их влияние на улучшение общего физического развития человека. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

### Занятие 34-35.

Теория: Инструктаж по ТБ. Разновидности упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Особенности техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

### Занятие 36-37.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями вовнутрь к себе, от себя; сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах.

### Занятие 38-39.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения

головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие общеразвивающие упражнения вращательного характера.

#### Занятие 40.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие координации. Координация – это способность разных мышц работать согласованно.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации: прыжки на месте с набиванием мяча о пол. Простые прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки со сменой ног. Жонглирование мяча. вращение рук в противоположные стороны. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты.

#### Занятие 41-43.

Теория: Инструктаж по ТБ. Особенности и разновидности выполнения Упражнения на развитие выносливости.

Практика: Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие выносливости. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

#### Занятие 44.

Контроль: Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.

### **Раздел № 5 «Самостраховка (умение правильно падать)»**

#### Занятие 45-48.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

#### Занятие 49-53.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

#### Занятие 54-56.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером. Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторение инструктажа при выполнении страховки с партнёром, особенности выполнения.

Практика: Разминка, выполнение упражнений по страховке с партнером.

#### Занятие 57.

Контроль: Зачет по выполнению элементов самостраховки.

## **Раздел № 6 «Выполнение простейших бросков»**

### Занятие 58-60.

Теория: Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в спортивном зале. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений.

### Занятие 60-62.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Практика: Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.

### Занятие 63-64.

Теория: Инструктаж по ТБ, Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Практика: элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений.

### Занятие 65-67.

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, страховка.

Практика: Выполнение страховки с партнером. Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.

### Занятия 68-70.

Теория: Инструктаж по ТБ при работе с партнером, понятия «захода за спину», приемы, которые можно выполнить из положения «заход за спину партнера»

Практика: Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

### Занятие 71-72

Теория: Инструктаж по ТБ, объяснение, что считается в борьбе положением «партер», правила работы с партнёром, страховка.

Практика: Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

### Занятия 73-75

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

### Занятия 76-78

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

### Занятия 79-80

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема. Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

### Занятие 81-83

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Практика: Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

### Занятие 84-86

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

### Занятие 87-89

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

### Занятие 90-92

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

### Занятие 93-94

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

### Занятие 95

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, при отработке элементов падения (самостраховки), индивидуально и с партнером.

Практика: Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

#### Занятие 96-97

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения Положение стойки и положение партер, классическая стойка, захват за кимоно, положение партера на одном колене, положения партера на спине, положение партера сидя.

Практика: Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

#### Занятие 98-99

Теория: Инструктаж по ТБ, при работе с партнером, объяснения приема Бросок проход в одну ногу, классическая стойка, захват за кимоно.

Практика: Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

#### Занятие 100

Теория: Инструктаж по ТБ, правила работы с партнером, объяснение правил борьбы на коленях.

Практика: Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

#### Занятие 101

Контроль: Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.

Раздел № 7 «Психологическая подготовка». Игровые занятия.

#### Занятие 102-103

Теория: Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. История возникновения самбо. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, координации, на развитие мышц тела, мелкой моторики рук. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром. Повторение инструктажа при выполнении страховки индивидуально на спину, на бок, особенности выполнения. Правила выполнения бросковой техники.

Практика: Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка. «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками «Волк во рву «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и



на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Контроль: Соревнования по борьбе.

### **Практические занятия по ОФП**

#### ***Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков***

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.
- ***Простейшие акробатические элементы***
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

#### ***Упражнения для развития основных физических качеств***

##### Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

##### Быстрота:

бег, прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера через спину.

##### Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

##### Ловкость:

челночный бег

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

### **Специальная физическая подготовка**

#### ***Страховка и самоконтроль при падениях:***

- падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

#### ***Упражнения на мосту***

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

#### ***Упражнения с манекеном***

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

#### ***Парные упражнения***

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Основы техники:***

**Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.**

**Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы.

**Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.

**Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

### ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.

- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

### ***Борьба лежа (переворачивание)***

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

### ***Болевые приемы***

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.

- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие *материально-технические* условия:

- Зал для борьбы; «шведская стенка»
- Ковер самбо (12 x 12 м), Мат гимнастический
- Для развития силовых способностей детей: мешок боксерский, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч набивной, гири, гантели, тренажер кистевой фрикционный;
- Кушетка массажная; секундомер электронный; весы.
- Наглядная информация, видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).
- Индивидуальная экипировка: капа; кимоно (спортивные шорты без замков и карманов) - для мальчиков бандаж для паха; для девочек протектор груди.

**Кадровое обеспечение:** педагог, организующий образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» должен иметь педагогическое образование и курсы повышения начального преподавания самбо, имеющий опыт работы с детьми.

### **Формы аттестации и контроль**

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении *текущего контроля* универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа учащихся на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении *промежуточного контроля* являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях;
- индивидуальные качества учащегося (критерии: физические навыки; проявление самостоятельности; качество выполнения, индивидуальность).

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

По окончании каждого учебного года для проверки результатов освоения программы на всех этапах спортивной подготовки, учащиеся сдают нормативные требования итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий учебный год. В течение учебного года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программным материалом, учащиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование уровня общей и специальной физической подготовки. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения.

### Нормативы ОФП

Контрольные упражнения						
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
<b>ОФП</b>	1 год		2 год		3 год	
«Челночный бег» 3x10 м, с	10,0	8,9	9,5	10,1	8,5	9,3
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	7	5	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	10	8	12	10	14	12
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	10	8	15	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с	8	5	10	7	12	9

фиксированными стопами (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места, см	155	130	180	140	190	150
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	9,5	8,5	11	9	14	12

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: **вводный, промежуточный и итоговый.**

*Вводный* контроль проводится в начале учебного года в форме беседы, опроса учащихся с целью определения исходного, первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

*Промежуточный* контроль проводится в течение года в форме опроса - теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

*Итоговый* контроль проводится в конце учебного года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно процесса и внести коррективы на следующий год. Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.).

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### **Методическое обеспечение программы**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

Используемые технологии (методики) обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на занятиях занимательного материала), методики дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Учитывая индивидуальный подход, применяется технология парного обучения, учащиеся получают задание от педагога и выполняют его самостоятельно, развивая самостоятельность и творческий подход к тренировке.

При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

#### ***Основные методические положения***

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов разных возрастов;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования, к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части - подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть* (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;



- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения самбистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

*Основная часть* (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

*Заключительная часть* (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость).

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования самбистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

*На этапе начальной подготовки* тренировочные занятия должны быть направлены на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, волевой сферы юных спортсменов.

При организации тренировочного процесса *на тренировочном этапе подготовки* необходимо обращать внимание на изменение работоспособности самбистов на определенных стадиях физического развития и учитывать их в оценке физической подготовленности спортсменов и прогнозировании спортивных результатов.

**Контроль за состоянием здоровья самбистов** и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Необходимо сознательное участие в самоконтроле самого спортсмена. Для этого нужно ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. С этой целью надо изучить представленные показатели утомления и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма

## Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди

### Глоссарий

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая

назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с

захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

#### **Список литературы для педагога**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
3. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. - 2013, Новая редакция.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
6. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
7. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.

#### **Для учащихся и родителей**

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: [http://avangardsport.at.ua/blog/rol\\_trenera\\_v\\_vospitanii\\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB](http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB)
2. <http://clubsambo70.com/upload/sambo.pdf>  
[http://revolution.allbest.ru/sport/00548629\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00548629_0.html)  
<http://www.allaboutsambo.ru/razvitie-fizicheskix-kachestv-borca-sambo/>  
<http://dissers.ru/avtoreferati-kandidatskih-dissertatsii1/a1046.php>  
<http://diss.seluk.ru/av-pedagogika/3871-1-dvigatelno-koordinacionnaya-trenirovka-sambistov-etape-nachalnoy-podgotovki.php>  
<http://www.sk-sambist.ru/psihologicheskaya-podgotovka-dzyudoista>  
<http://www.allaboutsambo.ru/planirovanie-uchebnogo-processa-dlya-trenera-sambo/>  
[http://www.e-reading.by/chapter.php/94512/112/Harlampiev\\_-\\_Taktika\\_Bor%27by\\_Sambo.html](http://www.e-reading.by/chapter.php/94512/112/Harlampiev_-_Taktika_Bor%27by_Sambo.html)  
<http://dislib.ru/pedagogika/51221-1-vosstanovlenie-fizicheskoy-rabotosposobnosti-kvalificirovannih-borcov-sambistov-godichnom-cikle-podgotovki.php>  
<http://libarch.nmu.org.ua/handle/GenofondUA/64589>

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ по ОПФ**

Общие требования к технике безопасности:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедший медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
  - при падении на твёрдое покрытие;
  - при наличии посторонних предметов на занятии;
  - при неисправном инвентаре;
  - при неисправных средствах защиты;
  - при болезни занимающегося;
  - при нахождении занимающегося в зоне движений спортсменов во время заданий в парах;
  - при занятии в холодном помещении;
3. У педагога должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.
5. Занятия должны проходить на сухой поверхности.

### **Инструкция**

#### **«Требования к технике безопасности перед началом занятий»**

1. Надеть спортивную форму.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на месте
3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.
5. Проветривать помещения за 30 минут до начала занятий.

### **Инструкция**

#### **«Требования к технике безопасности во время занятий»**

1. Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица.
2. При падениях занимающийся должен уметь применять приёмы страховки.
3. Соблюдать дисциплину на занятиях.
4. Выполнять задания, которые дает педагог.
5. Во время тренировки проверять наличие специальной экипировки.
6. Перед выполнением тренировочных заданий педагог должен грамотно формулировать задачи.
7. Педагог должен громко и четко подавать команды во время учебно-тренировочного занятия и требовать немедленного выполнения.
8. Не проводить занятия на снарядах без разрешения педагога, не оставлять без присмотра инвентарь.
9. Бег по кругу строго выполнять против часовой стрелки.

### *Примеры упражнений на укрепление передней поверхности бедра.*

1. ИП: вис на турнике или на гимнастической стенке спиной к ней. Поочередно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях.

2. Поднять правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу.

3. «Угол» – одновременно поднять обе ноги.

4. ИП: стоя у гимнастической стенки лицом к ней, на расстоянии вытянутой руки. Взяться руками за перекладину на уровне груди, присесть до горизонтального положения бедер. Партнер, стоя сзади, надавливает руками на бедра ребенка у тазобедренных суставов. Преодолевая сопротивление, медленно выпрямить ноги.

5. То же упражнение можно выполнить без гимнастического снаряда и без партнера. Присесть (бедра горизонтально), опереться руками на бедра у тазобедренных суставов, расслабить мышцы живота. Медленно выпрямить ноги, преодолевая вес туловища.

### *Примеры упражнений для задней поверхности бедер.*

1. ИП: в упоре на колени и ладони выпрямленных рук. Поднять ногу и вытянуть ее вниз и немного назад. Таз держать неподвижным.

2. То же – с одновременным сгибанием рук в локтях. Эти упражнения можно выполнять с отягощением (например, манжетой с песком) или с помощью партнера, который оказывает умеренное сопротивление движению ноги назад, придерживая ее своей рукой.

3. ИП: лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамейке, вторая, с отягощением на голеностопном суставе, свисает с нее. Поднять прямую ногу с грузом назад, опустить. Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер. — ИП: вис на гимнастической стенке лицом к ней. 1. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги. Таз держать прижатым к стенке. 2. То же – одновременно отвести назад обе ноги.

### *Примеры упражнений на укрепление икроножных мышц ног*

1. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя пятками по полу. 2. «Велосипед» – ноги на весу, поочередно сгибать и разгибать ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги в сагиттальной плоскости. 3. Согнуть обе ноги в коленных суставах, подтянуть колени к животу, выпрямить ноги перед собой (к потолку), опустить прямые ноги – вернуться в ИП.

— ИП: лежа на животе. 1. Поочередно отводить прямые ноги назад (к потолку). Следить за тем, чтобы таз не отрывался от пола и туловище не

поворачивалось вслед за ногой. 2. Руки в упоре по бокам от груди, ладонями вниз. Отвести прямые ноги назад, развести их в стороны, соединить, вернуться в ИП.

— ИП: стоя. 1. Руки на поясе. Присесть, не отрывая пяток от пола, одновременно вытянуть руки вперед (выдох). Вернуться в ИП (вдох). 2. То же упражнение, но с разведением коленей в стороны. 3. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук. 4. Прямые руки вытянуты вперед и отведены в стороны под углом 45°.

Маховые движения ног с касанием ладони разноименной руки. Туловище держать прямо. 5. Руки вдоль туловища. Сделать выпад ногой вперед, опереться руками на ее колено, сделать 2–3 пружинящих приседания, вернуться в ИП. Повторить для другой ноги.

— ИП: сидя. 1. «Ножницы». Ноги вытянуты вперед и опираются на ступни, руки сзади в упоре, туловище немного откинута назад. Поднять ноги до горизонтального положения, разводить и скрещивать прямые ноги. 2. Локти прижаты к бокам, предплечья вытянуты вперед перед грудью, ладони вниз. Поочередно поднимать колени, касаясь ими ладоней одноименных рук. 3. То же, но касаясь коленями ладоней разноименных рук. 4. В положении сидя – «ходьба на месте» с высоким подниманием коленей. 5. ИП: сидя на полу, руки на поясе, ноги прямые, вытянуты вперед. За счет работы мышц таза и ягодиц – «ходьба» (передвижение вперед и назад) на ягодицах.

### ***Примеры упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.***

— ИП: лежа на спине, поясницу прижать к полу.

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
4. «Велосипед» – поднять согнутые ноги, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед и вверх, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
6. Поднять голову, положить руки ладонями на лоб, надавить головой и руками навстречу друг другу (выдох), вернуться в ИП (вдох). Выполнять упражнения с большей нагрузкой можно после того, как мышцы живота достаточно окрепнут. Все эти упражнения следует выполнять медленно, особенно в фазе опускания в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять.



Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.

1. Поднять прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
2. То же упражнение, но руки на поясе.
3. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
4. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить в ИП.
5. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.
6. То же упражнение, но мяч удерживать между лодыжками.
7. «Ножницы» – немного приподнять прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
8. Голеностопные суставы подведены под опору или их удерживает партнер. Перейти в положение сидя и вернуться в ИП.
9. ИП – сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа, вернуться в ИП.

#### ***Упражнения на укрепление мышечного корсета***

Для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища применяются динамические и статические упражнения. Динамические упражнения делят на скоростные, когда движения выполняют в высоком темпе, но с небольшим усилием (не больше 20% от максимально возможного), и силовые, при которых скорость движений ниже, а напряжение мышц достигает 70% от максимального. Для усиления нагрузки при выполнении и динамических, и статических упражнений используют гимнастические снаряды – гантели, медицинболы и т.д. Статические упражнения выполняют без движений. Самый распространенный тип статических упражнений – удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела. К статическим относятся и изометрические упражнения. При их выполнении мышцы-антагонисты напрягаются одновременно, создавая противодействие друг другу, или мышечное усилие прикладывают к неподвижным предметам. Динамические упражнения в большей степени ориентированы на улучшение общего физического развития, тренировку силы мышц, улучшение координации движений. Статические упражнения развивают силовую выносливость, что особенно важно для мышц туловища: при поддержании осанки позные мышцы работают в статическом режиме.

При выполнении статических упражнений не следует задерживать дыхание, а если без этого не обойтись, то после окончания упражнения необходимо расслабить мышцы и восстановить дыхание. В зависимости от цели применяют все виды гимнастических упражнений. В начальном периоде тренировок следует уделять больше времени скоростным динамическим упражнениям, по мере улучшения общей физической подготовки можно

вводить силовые упражнения и увеличивать нагрузки при выполнении статических упражнений.

Не следует увлекаться скоростными упражнениями. Чем медленнее движение, тем большее усилие должны развивать мышцы и тем лучше тренируется их сила и выносливость. Если по мере тренировки выполнять силовое упражнение становится легче, следует не увеличивать число повторений, а применять гантели и другие отягощения, использовать сопротивление собственных мышц или противодействие партнера.

Время выполнения статических упражнений (и каждого в отдельности, и общую их продолжительность в занятии) следует увеличивать постепенно, начиная с нескольких секунд. При выполнении функциональных проб заданную позу удерживают как можно дольше, но контроль состояния мышц достаточно проводить раз в неделю и даже реже. Во время ежедневных тренировок лучше не доводить мышцы до переутомления, а повторить упражнение несколько раз, удерживая позу до умеренного утомления. Перед выполнением статических упражнений необходимо «разогреть» и расслабить мышцы, после – дать мышцам расслабиться и восстановить в них кровообращение с помощью динамических упражнений.

При выборе упражнений необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. «Накачивать» и без того сильные и тем более перенапряженные группы мышц не только бессмысленно, но и вредно.

### **Приложение 3**

#### **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования в самбо - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных поединках (турнирах, схватках).

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект, воспитывают личность. Соревновательные поединки являются важным стимулом спортивного совершенствования, средством проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от задач и места их проведения они делятся на:

- тренировочные (проходящие согласно тренировочного плана);
- контрольные (имеющие задачей оценку текущего уровня подготовки спортсменов и (или) его положения в рейтинге других спортсменов группы);
- основные (проходящие в рамках официальных соревнований).

#### **Психологические требования**

Основные параметры личности:

1. Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.

2. Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
3. Лидерство - умение управлять собой.
4. Мотивация достижения - «справляться с чем-то трудным», преодолеть препятствия и достигать высокого уровня, превосходить самого себя, соревноваться с другими и превосходить их, увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».
5. Тревожность - приспособляемость организма к напряженной ситуации, через переживания и беспокойство.
6. Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
7. Склонность к риску – готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения.
8. Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
9. Самооценка – анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

### **Медицинские требования к спортсменам**

Зачисление и тренировки по программе спортивной подготовки проводятся на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном, уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. В течение года медицинский контроль спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по утвержденному плану.

## **Приложение 4**

### **Рекомендации.**

#### ***Методы развития силы.***

К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает

ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая

между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.

Следует избегать продолжительных натуживаний.

При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

### ***Особенности скоростной подготовки самбистов***

Быстрота (скоростные способности) - определяет способность самбистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты - повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности;
- недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
- резкое увеличение объема скоростных упражнений.
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

### ***Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки***

Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это

свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки:

- не выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- при возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

### ***Особенности повышения выносливости***

Выносливость самбистов - это их способность противостоять утомлению. К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости - равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок:

- недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

- однообразных средств и методов развития выносливости.

- форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

- проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.

Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности - на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными самбистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) — проявляются у самбистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

### ***Особенности повышения гибкости.***

Гибкость — это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости — общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неизменных условий тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают

по-степенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений - медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества самбистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки самбистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

## Приложение №5

### *Требования к технике безопасности в тренировочном процессе*

Борьба самбо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях, атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно



избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

**Причины травматизма на занятиях самбо** могут заключаться в следующем:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к спортсменам, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- допуск тренером к занятиям спортсменов, не прошедших предварительного медицинского обследования,

- несоблюдение принципа распределения спортсменов по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний, травм

- неумение тренера определить у спортсменов наличие симптомов переутомления, перетренированности.

- недостатки тренера в вопросе воспитания спортсменов, его терпимым отношением к нарушению дисциплины, грубому отношению спортсменов друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь ковра во время борьбы.

### ***Организация работы по технике безопасности***

Администрацией учреждения систематически проводится инструктаж по технике безопасности для тренерского состава. Основные требования к тренерскому составу по обеспеченности техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- прибыть в спорткомплекс за 15 мин до начала занятий; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

-следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

***Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности:***

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;

-находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

-иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

-покидать спортивные сооружения не позднее 15 мин после окончания тренировочных занятий.

***Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо.***

-занятия проводятся согласно расписанию, на ковре

-все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

-вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

-тренировки должны проходить только под руководством тренера или спортсмена - инструктора, назначенного тренером.

-при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

-при всех бросках спортсменов использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

-во время тренировочной схватки по сигналу тренера спортсмены немедленно должны прекращать борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

-после окончания занятия организованный выход из зала спортсменов проходит под контролем тренера.

**Тренер должен:**

-проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

-строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

-немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений тренер должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; -воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

- строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать, ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с самбистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн и т.д.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением спортсменами мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- немедленно направлять к врачу спортсмена при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое его самочувствие;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать приемы спасения тонущих, и способы оказания первой медицинской помощи.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО БОРЬБЕ САМО**

**Общая физическая подготовка**

№	Вид упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Бег 30 м (сек.)	5.3	5.1	5.0	4.8	4.6	4.5	4.4	4.2
2	Бег 60 м (сек.)	9.7	9.5	9	8.6	8.0	7.7	7.6	7.3
3	Бег 300 м (сек.)	61	59	57	-	-	-	-	-
4	Бег 400 м (сек.)	-	-	-	72	70	66	62	58
5	Бег 6-мин бег (м)	1150	1300	1400	1500	-	-	-	-
6	12-ти минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100	3150	3300
7	Челночный бег 120 м (сек.)	29,1	28,4	26,8	26,7	26	25,6	25,3	25
8	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220	230	240	250
9	Тройной прыжок в длину с места (см)	450	480	530	600	-	-	-	-

**Специальная физическая подготовка**

№	Вид упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Выведение из равновесия толчком, рывком, скручиванием (сек)	30	30	30	30	30	30	30	45

2	Контрприемы, противодействие партнеру	5	10	10	15	15	20	20	25
3	Отжимание (кол-во)	5	7	9	11	14	16	17	19
4	Подтягивания (в сумме)	30	35	40	45	45	50	50	50
5	Борьба на захватах (сек)	30	30	30	30	30	30	30	45
6	Перевороты с сопротивлением (сек)	30	30	30	30	30	30	30	30
7	Переходы на болевые приемы (сек)	30	30	30	30	30	30	30	30

**Техническая подготовка самбистов (кол-во подходов в сумме)**

№	Вид упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Броски в стойке	5	10	15	20	22	24	26	28
2	Броски в партере	5	10	15	20	22	24	26	28
3	Подсечка	5	10	15	20	22	24	26	28
4	Задняя подножка	5	10	15	20	22	24	26	28
5	Передняя подножка	10	15	20	25	30	32	34	36
6	Выхват ног (одной)	10	15	20	25	30	32	34	36
7	Выхват ног (двух)	10	15	20	25	25	25	25	25
8	Подсад бедром и голенью	10	15	20	25	25	25	25	25
9	Боковой переворот	10	15	20	25	25	25	25	25

## Приложение № 7

### Календарный учебный график

Объединение «Самбо»

Программа «Самбо»

Педагог

п/п зан	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время провед	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт						
1			Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье (закаливание; режим и питание). Оказание первой медицинской помощи.	2		комплексное	Каб.33	опрос Наблюдение
2			Входная диагностика знаний, умений и навыков учащихся (контрольные упражнения)..	3		практика	Каб.33	Наблюдение
3			История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания.	3		теория	Каб.33	Наблюдение
4			Упражнения на укрепление мышц рук, их влияние на физическое развитие человека, на развитие силы, ловкости.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
5			Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
6			Упражнения на укрепление передней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища	3		практика	Каб.33	Наблюдение
7			Упражнения на укрепление передней	2		практика	Каб.33	Наблюдение

			поверхности бедра. Вис на турнике или на гимнастической стенке с подниманием и опусканием ног, приседания.					
8			Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
9			Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т.д.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
10			Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
11			Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
12			Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
13			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека	2		практика	Каб.33	Наблюдение
14			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
15			Зачет, сдача нормативов по ОФП.	3		практика	Каб.33	Наблюдение

16			Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
17			. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела).	3		практика	Каб.33	Наблюдение
18			Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
19			Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
20			Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост	3		комплексное	Каб.33	Тестирование
21			Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
22			Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	2		практика	Каб.33	Наблюдение
23			Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	3		практика	Каб.33	Наблюдение
24			Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног	3		практика	Каб.33	Наблюдение
25			Правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке	2		комплексное	Каб.33	Тестирование
26			Разновидности упражнений с утяжелителями на	3		практика	Каб.33	Наблюдение



			укрепление мышц брюшного пресса					
27			Подъем корпуса из положения лежа на мяче. Подъем корпуса с поворотом; передача мяча; скручивание на блоке. Скручивание лежа.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
28			Контроль: Зачет. Состязание.	2		комплексное	Каб.33	Тестирование
29			Упражнения на развитие гибкости: силовые упражнения; упражнения на расслабление мышц. Одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
30			Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
31			Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
32			выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями	3		практика	Каб.33	Наблюдение

			рук вверх - назад и ног назад.					
33			выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мышц ног. Упражнения со скалкой. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
34			Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
35			Упражнения со скамейкой. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
36			Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
37			Сжимание, разжимание пальцев рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
38			выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата	3		практика	Каб.33	Наблюдение
39			выполнение общеразвивающих упражнений на развитие вестибулярного аппарата	3		практика	Каб.33	Наблюдение
40			выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации	2		практика	Каб.33	Наблюдение
41			Выполнение общеразвивающих упражнений на	3		практика	Каб.33	Наблюдение

			развитие выносливости. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.					
42			Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
43			Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
44			Зачёт. Сдача комплекса ОРУ.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
45			Самостраховка, правила работы с партнером	3		комплексное	Каб.33	Наблюдение
46			Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
47			выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
48			выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
49			выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
50			Выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
51			Выполнение упражнений по	3		практика	Каб.33	Наблюдение

			самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.					
52			выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
53			выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
54			выполнение упражнений по страховке с партнером	3		практика	Каб.33	Наблюдение
55			выполнение упражнений по страховке с партнером	2		практика	Каб.33	Наблюдение
56			выполнение упражнений по страховке с партнером	3		практика	Каб.33	Наблюдение
57			Зачет по выполнению элементов самостраховки	3		практика	Каб.33	Наблюдение
58			Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений	2		практика	Каб.33	Наблюдение
59			Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений	3		практика	Каб.33	Наблюдение
60			Бросковая техника. Изучение и выполнение упражнений	3		практика	Каб.33	Наблюдение
61			Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
62			Исходная стойка - классический захват. Изучение и выполнение упражнений.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
63			элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений	3		практика	Каб.33	Наблюдение
64			элементы «сваливания». Изучение и выполнение упражнений	2		практика	Каб.33	Наблюдение

65			Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
66			Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
67			Борьба с партнером (рабочая тренировка) по правилам борьбы самбо.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
68			Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой стороны	3		практика	Каб.33	Наблюдение
69			Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с левой стороны	3		практика	Каб.33	Наблюдение
70			Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны	2		практика	Каб.33	Наблюдение
71			Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер»	3		практика	Каб.33	Наблюдение
72			Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер»	3		практика	Каб.33	Наблюдение
73			Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
74			Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
75			Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
76			Работа с партнером, отработка приёма	2		практика	Каб.33	Наблюдение

			удержания партнера с боку.					
77			Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
78			Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
79			Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
80			Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
81			Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
82			Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
83			Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
84			Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
85			Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
86			Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение

87			Работа с партнером, отработка приема проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
88			Работа с партнером, отработка приема проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
89			Работа с партнером, отработка приема проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
90			Работа с партнером, отработка приема, - передняя подножка	3		практика	Каб.33	Наблюдение
91			Работа с партнером, отработка приема, - передняя подножка	2		практика	Каб.33	Наблюдение
92			Работа с партнером, отработка приема, - передняя подножка	3		практика	Каб.33	Наблюдение
93			Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
94			Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
95			Работа с партнером, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
96			Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение	3		практика	Каб.33	Наблюдение

			партера в положении сидя.					
97			Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.	2		практика	Каб.33	Наблюдение
98			Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
99			Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
100			Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок)	2		практика	Каб.33	Наблюдение
101			Зачет выполнению бросковой техники и элементов самостраховки.	3		практика	Каб.33	Наблюдение
102			Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Подвижные игры	3		комплексное	Каб.33	Тестирование
103			Повторение правил поведения в спортивном зале. Правила поведения на борцовском ковре. Подвижные игры	2		комплексное	Каб.33	Тестирование
104			Участие в соревнованиях (в сумме за уч. год)	14		практика	По приказу	
<b>Итого</b>				<b>288ч</b>				